

Динамика развития физических показателей начальном этапе тренировочного процесса (волейбол)

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных спортсменов, занимающихся волейболом.

Предмет исследования: методика отбора детей в секцию волейбола на начальном этапе тренировочного процесса.

Цель: совершенствовать программу отбора детей, занимающихся волейболом.

1. Тестирование.

В процессе педагогического эксперимента для наблюдений за детьми, а также прогнозирования их роста мы разработали систему контрольных испытаний, которая состояла из следующих заданий:

- бег 6*5м (на расстоянии 5 м чертят две линии – стартовую и контрольную, по зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз, при изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию);
- вертикальный прыжок (применяют конструкцию В.М. Абалакова, позволяющую измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке в верх толчком двумя ногами; один конец сантиметровой ленты прикрепляют к поясу испытуемого, другой продевают через душку пластинки, закрепленной на полу; перед прыжком испытуемый принимает положение полуприсяда так, чтобы пластинка находилась между параллельно расположенными стопами; активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, испытуемый прыгает вверх);
- прыжок в длину с места (замер делают от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении);
- метание теннисного мяча на дальность;
- метание набивного мяча весом 1кг из-за головы двумя руками (метание с места – испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держит мяч двумя руками внизу перевернутой стороной; поднимая мяч вверх, выполняет замах назад за голову и сразу же бросок вперед);
- перемещение приставными шагами в пределах зоны нападения в течение 10сек. (учитывается количество приставных шагов);
- передача волейбольного мяча сверху двумя руками в стену, расстояние 2м (ловить мяч не разрешается, падение мяча ошибка; учитывается количество передач);
- передача мяча сверху двумя руками над собой;
- подача нижняя, прямая из-за лицевой линии, дается 3 попытки. Учитывается количество правильно выполненных подач, а также оценивается в баллах выполнение подачи. При проведении испытаний по технике нами учитывалось, обучали ли детей волейболу или нет. Вторым критерием при отборе в данную группу включал в себя наблюдение в играх. Подобное наблюдение помогло нам определить, как девочки действуют в игровой обстановке. Для испытания использовались такие игры, как «День и ночь». В середине площадки чертят две параллельные линии, вдоль которых

располагаются две команды по 6 -10 человек (одна «день», другая «ночь»). По зрительному сигналу одна команда убегает до контрольной линии (расстояние 8 - 10 м.), другая догоняет. Фиксируется, сколько раз будет осален каждый игрок (или избежит этого). Игроки располагаются парами друг против друга. Исходное положение игроков: стоя лицом или спиной друг к другу, сидя на полу.

Диагностика физических показателей девочек (12-14 лет)

№	Ф.И.	Год рождения	Рост (см)	Бег 6*5 м	Вертикальный прыжок (см)	Прыжок в длину (м)	Метание теннисного мяча (м)	Перемещение 10 сек. (кол-во раз)	Метание набивного мяча (м)	Передача в стену (кол-во раз)	Передача над собой (кол-во раз)	Подача (кол-во раз)
1	А. П.	2005	1.39	12,5	35	1.56	18	5	6	3	3	1
2	К. П.	2007	1.40	12,2	39	1.6	20	6	7	6	5	2
3	К. К.	2005	1.36	12,7	36	1.54	17	4	6	4	4	2
4	А. К.	2005	1.38	12,5	38	1.55	18	5	6	5	6	1
5	Н. С.	2005	1.40	12,1	37	1.57	21	6	7	5	6	3
6	М.Б.	2006	1.38	12,5	36	1.50	16	5	6	5	4	2
7	А. М.	2005	1.43	12,0	37	1.59	23	6	9	4	5	3
8	О. М.	2006	1.33	12,5	35	1.43	16	5	5	4	4	1
9	Г. В.	2005	1.35	12,8	30	1.40	17	5	7	5	6	2
10	Е. Г.	2005	1.36	12,8	34	1.42	17	5	6	6	3	1
11	О. Ф.	2007	1.40	12,1	40	1.57	21	6	9	5	4	2
12	С. П.	2007	1.40	12,3	38	1.56	22	6	9	6	4	1
13	К. З.	2005	1.35	12,4	32	1.40	15	5	6	4	6	1
14	Н. П.	2006	1.38	12,6	36	1.45	15	5	7	5	5	1
15	О. Я.	2006	1.37	12,5	38	1.43	16	5	5	4	4	1

Так как волейбол – это игра, где ростовые данные играют очень важную роль, тренеры стараются отбирать детей в секцию волейбола по ростовым данным. Рост представляет собой весьма сложную биологическую, медицинскую, психологическую, а также психосоциальную проблему, и роль тренера при отборе выражено высоких игроков особенно ответственная и требует соблюдения тонкостей.

Рост является выражением излишка энергии, и в качестве такого он служит индикатором нормальной затраты энергии в молодом организме. Прогнозирование роста – одна из важных задач тренера, так как окончательный рост игрока дает ответ на многочисленные вопросы в области спортивной ориентации и спортивной специализации. Специалистов по волейболу в наибольшей мере интересует высота тела, которая

одновременно является и основным параметром суммарного роста (рост в качестве основной антропометрической меры может использоваться и для многих других исследований и сопоставлений). Тренеры преимущественно прогнозируют высокий рост индивидов, находящихся в переходном возрасте, у которых имеются выраженные отличия стремительного, интенсивного, неравномерного роста. Однако черты переходной фазы роста следует воспринимать с определенной сдержанностью. Они только указывают на то, что молодой индивид вошел или находится в фазе интенсивного роста, но не дает сведений, сколько времени эта фаза продлится. Прогнозирование только на основании черт переходного возраста в отношении роста может сказаться весьма ненадежным, так как в экспериментальных случаях окончательная высота может быть достигнута как в течение нескольких месяцев, так и в течение нескольких лет. Тренеры при отборе стремятся к более точной оценке окончательного роста. В этих целях часто используется рост родителей в качестве элемента прогнозирования окончательного роста их ребенка. Составлена была следующая формула:

$$X = \frac{\text{рост отца} * 0,923 + \text{рост матери}}{2}$$

2

№ п/п	Ф.И.	Формула прогнозирования (см)
1	А. П.	$X = \frac{1,82 * 0,923 + 1,76}{2} = 1,72 \text{ см}$
2	К. П.	$X = \frac{1,79 * 0,923 + 1,73}{2} = 1,69 \text{ см}$
3	К. К.	$X = \frac{1,79 * 0,923 + 1,73}{2} = 1,69 \text{ см}$
4	А. К.	$X = \frac{1,80 * 0,923 + 1,79}{2} = 1,72 \text{ см}$
5	Н. С.	$X = \frac{1,86 * 0,923 + 1,81}{2} = 1,76 \text{ см}$
6	М.Б.	$X = \frac{1,77 * 0,923 + 1,79}{2} = 1,71 \text{ см}$
7	А. М.	$X = \frac{1,80 * 0,923 + 1,72}{2} = 1,69 \text{ см}$
8	О. М.	$X = \frac{1,81 * 0,923 + 1,79}{2} = 1,73 \text{ см}$
9	Г. В.	$X = \frac{1,79 * 0,923 + 1,70}{2} = 1,67 \text{ см}$
10	Е. Г.	$X = \frac{1,76 * 0,923 + 1,75}{2} = 1,69 \text{ см}$
11	О. Ф.	$X = \frac{1,85 * 0,923 + 1,60}{2} = 1,65 \text{ см}$

12	С. П.	$X = \frac{1,88 * 0,923 + 1,65}{2} = 1,69 \text{ см}$
13	К. З.	$X = \frac{1,89 * 0,923 + 1,75}{2} = 1,75 \text{ см}$
14	Н. П.	$X = \frac{1,66 * 0,923 + 1,55}{2} = 1,54 \text{ см}$
15	О. Я.	$X = 1,80 * 0,923 + 1,72 = 1,69 \text{ см}$